



介護保険ガイド

介護保険広報シリーズ®

認知症について

認知症は誰にも起こりうるもので、はじめはもの忘れと区別がつきにくい脳の病気です。

85歳以上では4人に1人、症状があるといわれており、今後20年で倍増することが予想されています。

いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。認知症になっても安心して地域で暮らせるように、他人の問題ではなく「自分の問題」であるという認識をもち、認知症を正しく理解することが大切です。

◆ 認知症とはどういうものか？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞がダメージを受けることで働きが悪くなったため、さまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、最も多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと減少していく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体症などがあります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などによっておこる「脳血管性認知症」です。

◆ 病気として理解し「早期発見・早期治療」を心がける

適切な治療やケアをすることで症状を軽減したり、進行を遅らせたりできる場合がありますので、かかりつけ医や専門医（もの忘れ外来、老年科、精神科、神経科など）の受診をお勧めします。

認知症にはこんなサインがあらわれます ～サインを見逃さないで！～

- 最近の出来事が思い出せない
- 日付や曜日、簡単な計算が分からない
- 物を置き忘れる
- 薬を飲み忘れてたり、多く飲んだりする
- 同じ質問を何度もする など

◆ 認知症の人の「杖」になる

「認知症の人は何もわからない」は間違いです。認知症かもしれないと悲しんでいるのは本人です。周囲の人が、認知症の人やその家族の気持ちを理解し、できない部分を補う「杖」となれば、自分でやれることも増え、おだやかに暮らしていくことができます。

偏見という心のバリアをなくし、1人でも多くの「人間杖」を増やしていきましょう。

認知症の人への対応の心得

（3つの「ない」）

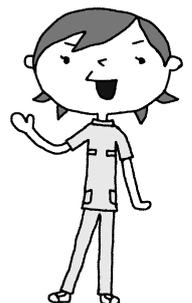
- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせて優しい口調で
- おだやかに、はっきりと話す
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

◆ 認知症を予防しよう ～運動、食事、生活のしかたが大事～

- ① ウォーキングや体操などの有酸素運動で、気持ちよく体を動かしてみましょう。
（外出をして気分転換することも効果的です）
- ② 野菜や果物、魚を多く食べて、バランスの良い食事をしましょう。
（水分をこまめにとり、便秘にも気をつけましょう）
- ③ 友だちや仲間との付き合い、趣味などで社会活動を活発にしましょう。
（趣味を楽しむことで脳の働きも活発になります）



介護保険料は大切な財源です。納付期限までにお納めを ～安心で便利な口座振替を！～

【お問い合わせ】 本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)